



**Викторина**

**Ваш образ жизни**





# 1. Что вы чаще всего пьёте в течение дня?

1

**Простую воду - 2**

2

**Сладкие газированные напитки или соки - 0**

3

**Чай, кофе - 1**





## 2. Как вы добираетесь до учёбы?

1

**общественным  
транспортом - 0**

2

**на велосипеде,  
самокате или пешком -  
2**

3

**на машине (такси) - 1**





### 3. Вы курите? (любой вид: сигареты, кальяны, вейпы, айкос и т.п.)

1

свободен от  
зависимости — не  
курю - 2

2

курю регулярно - 0

3

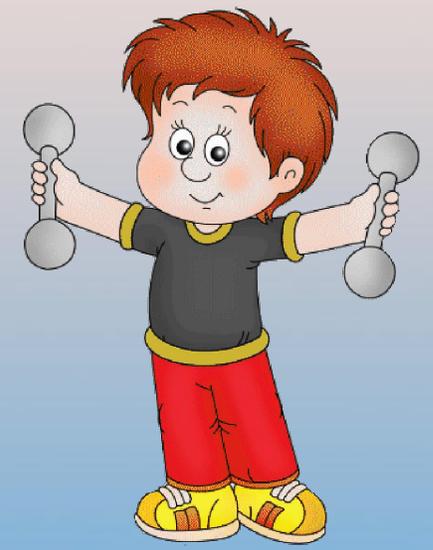
курю иногда, не  
каждый день - 1





## 4. Как часто вы употребляете фастфуд, чипсы, сухарики и другие снеки?

- 1 Это мой основной рацион питания - 0
- 2 Несколько раз в неделю - 1
- 3 Реже 1-2 раз в месяц - 2





## 5. Ваши физические нагрузки?

1

**Занимаюсь регулярно,  
несколько раз в неделю - 2**

2

**Много хожу пешком,  
работаю в саду, убираюсь  
дома - 1**

3

**Предпочитаю сидеть или  
лежать - 0**





## 6. Какие продукты преобладают в вашем рационе?

1

**Много мяса, яиц,  
молочных продуктов -**

**1**

2

**Овощи, фрукты, супы,  
каши - 2**

3

**Фастфуд, снеки,  
бутерброды, пирожки -**

**0**





## 7. Спать вы обычно ложитесь?

1

**Всегда примерно в  
одно и то же время - 2**

2

**Когда как,  
по настроению - 1**

3

**Пока не досмотрю  
стрим или сериал, не  
лягу - 0**





## 8. Как предпочитаете проводить выходные?

1

**Мягкий диван и смартфон - 0**

2

**Кафе, клубы, тусовки с друзьями - 1**

3

**Активный отдых (долгие пешие прогулки, коньки, лыжи, спортзал и т.п.) - 2**





## 9. Как относитесь к алкоголю?

1

**Иногда по праздникам или чтобы снять напряжение, взрослым можно - 1**

2

**Алкоголь – яд, этим всё сказано! - 2**

3

**Регулярное употребление в умеренных дозах снимает стресс - 0**





## 10. Сколько раз в день вы чистите зубы?

1

Один раз – утром - 0

2

Один раз – вечером - 1

3

Два раза – утром и вечером - 2





## 11. Сколько обычно длится ваш сон в сутки в общей сложности?

1

6-7 часов - 0

2

8-10 часов - 2

3

Больше 10 часов - 1





## Результаты:

**От 0 до 7 баллов**

Вы выбрали для себя неправильный образ жизни (((  
Скорее всего, вы малоактивны, привыкли к  
некачественному питанию, возможно не боретесь с  
вредными привычками и подвергаетесь  
хроническому стрессу...

Проанализируйте свою жизнь, чтобы обнаружить  
пробелы, и начинайте действовать прямо сейчас!



## От 8 до 16 баллов

Вы выбираете для себя достаточно здоровый образ жизни. Скорее всего, вы среднеактивны, стараетесь правильно питаться, боретесь с вредными привычками.

Но вы могли бы сформировать полезные привычки, чтобы улучшить качество своей жизни, и таким образом своё общее здоровье и самочувствие.



## От 17 до 22 баллов

Ваш образ жизни, возможно, не идеален, но очень близок к здоровому. Скорее всего, вы ведёте активную жизнь, стараетесь правильно питаться и разумно сочетаете учёбу, отдых и физическую нагрузку.

Это замечательно!

Рекомендуем не останавливаться на достигнутом и продолжать совершенствовать дух, душу и тело.